



Murakami e l'Arte di correre.

## Descrizione

# Murakami e l'Arte di correre: una lettura consigliata per il rientro al lavoro dopo le vacanze natalizie.

È possibile passare dal fumare 60 sigarette al giorno e condurre una vita sedentaria a correre ultramaratone?

Per [Haruki Murakami](#) è stato così.

Lo racconta nel libro autobiografico "L'arte di correre", scritto tra il 2005 e il 2006 e che consigliamo a tutti i runner e gli appassionati della corsa.

Una lettura che ripercorre un cambiamento di vita importante e che inevitabilmente spinge il lettore a interrogarsi sul senso della propria.

## La vicenda

Murakami, famoso scrittore e traduttore giapponese, nel 1981 ha deciso di cambiare radicalmente le sue abitudini e il suo stile di vita.

Chiude il Peter Cat, famoso jazz bar da lui gestito per sette anni e smette di fumare.

Numeri importanti anche per i tabagisti più incalliti: circa 60 sigarette al giorno, ad accompagnare una vita per lo più sedentaria per via delle ore dedicate alla scrittura, alla musica e all'ascolto delle persone che transitavano per il Peter Cat.

Per Murakami arriva però la svolta che cambia la sua vita: inizia a scrivere quattro ore al giorno al mattino e corre al pomeriggio, dieci o più chilometri.

Dopo qualche anno, durante un viaggio in Grecia, percorre tutto l'itinerario della classica maratona e si convince definitivamente.

Murakami corre la sua prima gara nel 1983, sulla distanza dei 5 chilometri, a cui ne sono seguite altre su distanze più lunghe sino alla maratona.

Sono già 24 le competizioni a cui ha partecipato, tra le quali anche un'ultramaratona e diverse gare di

---

triathlon.

## Perché correre è un'arte?

“L'arte di correre” è una riflessione sulla corsa e sulle motivazioni che spingono, in questo caso l'autore, a correre ogni giorno.

Murakami descrive i suoi allenamenti e alcune gare effettuate, secondo una **tecnica figurativa e introspettiva** tipica dei suoi romanzi.

Racconta le proprie esperienze podistiche e non mancano descrizioni di diversi aspetti della corsa ben noti a tutti i runner: come la fatica, i momenti di debolezza o l'euforia per aver raggiunto un traguardo importante.

Per Murakami però c'è però molto di più.

L'**attività fisica**, in questo caso attraverso la corsa, **ha un valore terapeutico**, quasi di sopravvivenza, perché *“scrivere – afferma l'autore – è un'attività pericolosa, una perenne lotta con i lati oscuri del proprio essere ed è indispensabile eliminare le tossine che, nell'atto creativo, si determinano nell'animo di uno scrittore”*.

Si tratta quindi di un rapporto complementare con l'essere uno scrittore.

La corsa compensa infatti l'essenza dello scrittore, sia dal punto di vista fisico che mentale.

Correre controbilancia dal punto di vista psicologico l'attività di scrittore, grazie alla determinazione e alla disciplina necessari per raggiungere il traguardo anche nello sforzo fisico.

Bellissimo, infine, il **paragone tra il correre e lo scrivere**: due esperienze che **condividono la capacità e la caparbità** di mantenere per lungo tempo il **focus sull'obiettivo**, oltre alla forza di **superare le difficoltà per finalizzare le righe scritte, così come i chilometri**.

Consigliamo questa lettura, che inevitabilmente fornirà una piccola spinta a interrogarsi sul senso vita, sul percorso e sul senso dei passi, nella direzione che si è intrapresa, come ha fatto l'Murakami.

**Come si riesce a non perdersi per strada? Amando quello che si fa.**